

## TRENING 3

### 1. Zagrijavanje (20'-30')

Hodanje → jogging

Dinamičke vježbe

Dinamičko istezanje

Ubrzanja

Vježbe snage i stabilnosti

### 2. Glavni Trening (ukupno 30')

\* 3 serije, sa 4 minute odmora nakon svake serije

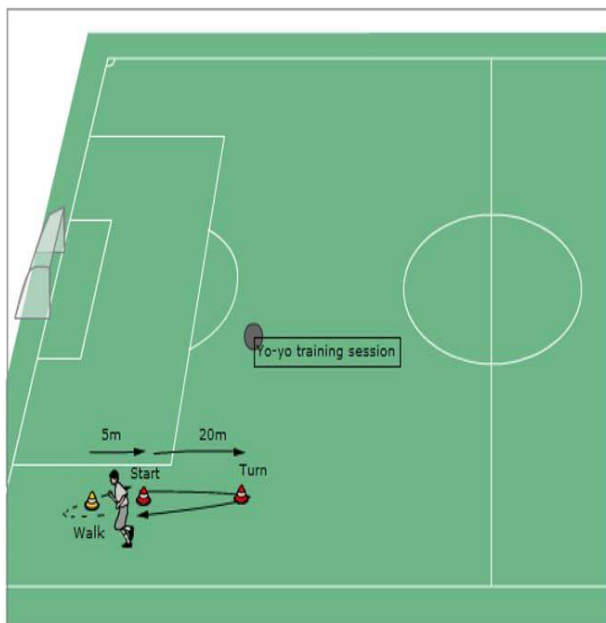
40m trčanje sa okretom (20m dodir linije ili čunja i okret) u **14"**, x **8** ponavljanja

40m trčanje sa okretom (20m dodir linije ili čunja i okret) u **12"**, x **6** ponavljanja

40m trčanje sa okretom (20m dodir linije ili čunja i okret) u **10"**, x **4** ponavljanja

40m trčanje sa okretom (20m dodir linije ili čunja i okret) u **8"**, x **2** ponavljanja

\* **10m hodanje sa okretom (5m dodir čunja i okret) u 10"** poslije svakog ponavljanja



| level       | start | turn | finish |
|-------------|-------|------|--------|
| 14" (rep 1) | 0:00  | 0:07 | 0:14   |
| 14" (rep 2) | 0:24  | 0:31 | 0:38   |
| 14" (rep 3) | 0:48  | 0:55 | 1:02   |
| 14" (rep 4) | 1:12  | 1:19 | 1:26   |
| 14" (rep 5) | 1:36  | 1:43 | 1:50   |
| 14" (rep 6) | 2:00  | 2:07 | 2:14   |
| 14" (rep 7) | 2:24  | 2:31 | 2:38   |
| 14" (rep 8) | 2:48  | 2:55 | 3:02   |
| 12" (rep 1) | 3:12  | 3:18 | 3:24   |
| 12" (rep 2) | 3:34  | 3:40 | 3:46   |
| 12" (rep 3) | 3:56  | 4:02 | 4:08   |
| 12" (rep 4) | 4:18  | 4:24 | 4:30   |
| 12" (rep 5) | 4:40  | 4:46 | 4:52   |
| 12" (rep 6) | 5:02  | 5:08 | 5:14   |
| 10" (rep 1) | 5:24  | 5:29 | 5:34   |
| 10" (rep 2) | 5:44  | 5:49 | 5:54   |
| 10" (rep 3) | 6:04  | 6:09 | 6:14   |
| 10" (rep 4) | 6:24  | 6:29 | 6:34   |
| 8" (rep 1)  | 6:44  | 6:48 | 6:52   |
| 8" (rep 2)  | 7:02  | 7:06 | 7:10   |
| stop        | 7:20  |      |        |

Ne smije se obilaziti oko čunja. Liniju je potrebno nagaziti i okrenuti se

### 3. Cooling down (15')

Hodanje → jogging

Statičko istezanje

- Lokacija: VANI = teren za igru, staza za vrijeme dobrih vremenskih uvjeta

**ILI UNUTRA = dvorana**

- Oprema: Oznake za "Start / Cilj", "Mjesto okreta", i "Oporavak-hodanje" postavljene na izmjerenim udaljenostima (izmjeriti 20m zona trčanja, plus 5m zona hodanja)

\*preporučujemo upotrebu centralnog kruga (18m) + 2m kao referencu

\* preporučujemo upotrebu polovicu širine kaznenog prostora (40m) kao referencu

Trening na terenu za igru = kopačke, dvorana, staza = tenisice za trčanje